

УДК 796.015.

*В. Ю. Петрошевич,
курсант факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Р. В. Левков,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД*

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ НОГАМИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Практическая эффективность применения техники ударов ногами может значительно превышать эффективность техники ударов руками по степени поражающего эффекта. Однако эта эффективность будет достигнута при правильном использовании всех преимуществ ударов ногами, которыми являются: сила удара, дистанция поражения, неожиданность применения, скорость применения. Указанные преимущества, дающие возможность контролировать степень воздействия болевых ощущений на организм противника, будут достигнуты при наличии соответствующих устойчивых навыков в технике исполнения [1]. Рассмотрим более подробно параметры техники, которые должны соблюдаться при выполнении любой разновидности ударов ногами:

1. Устойчивость одноопорного положения, передвижение всей массы тела атакующего осуществляется только до отрыва атакующей ноги от опорной поверхности. Отталкивание на одной опоре весьма затруднительно. «Старт» толчковой ногой (которая после этого превращается в бьющую) должен обеспечить корпусу выполняющего ударное действие, достаточное движение вперед, в процессе которого осуществляется работа бедра, голени и стопы в момент завершения удара, это и есть момент контакта и передачи энергии на ударяемую поверхность. Этот момент должен быть обеспечен стопроцентной устойчивостью исполнителя [2].

2. Все удары ногами должны быть обеспечены относительно расслабленным состоянием мышц, участвующих в движении, что обеспечит скорость исполнения удара. Сила удара прямо зависит от скорости «полета» бьющей ноги.

3. Рациональность траектории движения (удар не должен быть слишком размашистым, что приведет к потере неожиданности, и не должен быть слишком коротким, что приведет к потере силы).

4. Все удары ногами должны быть обеспечены быстрым возвратным движением в устойчивую боевую стойку [2], что обеспечит серийность применения и безопасность от захвата ноги оппонентом.

Рассматривая методику обучения ударам ногами, можно выделить несколько важных моментов:

1. Обучение начинается с развития гибкости, которая обеспечит амплитуду движения и скорость движения бьющей ноги, улучшит общую координацию движений обучаемых [3].

2. Следующий этап – изучение и совершенствование боевой стойки и разновидностей передвижения в ней [2].

3. Далее необходимо создать общее представление о движении, которому обучается подопечный, наглядно продемонстрировать полное и эффективное применение в различных ситуациях.

4. Следующий этап обучения — разделение движения на отдельные наиболее важные структурные части, обозначение значимости этих частей (например, круговой удар ногой в корпус можно разделить на три структурных элемента: отталкивание сзади стоящей стопой, вынос бедра с одновременным разворотом на опорной стопе, разгибание бедра в коленном суставе и последующий контакт с ударяемой поверхностью).

5. Первоначальное обучение структурным частям движения с постоянным объяснением их значимости.

6. Обучение слитному выполнению на умеренной скорости с использованием специального оборудования (боксерские лапы, лапы-макивары, мягкие лапы-щиты).

7. Обучение слитному выполнению на умеренной скорости без использования ударяемой поверхности (так называемая работа по воздуху, которая является одним из самых трудных этапов в обучении и которая позволяет успешно добиваться устойчивого положения в момент нанесения удара и будет позволять вырабатывать успешную способность к возврату в устойчивое положение после завершения технического действия).

8. Обучение избранному техническому действию, используя ранее изученные варианты передвижения в боевой стойке (очень важным моментом является использование всех вариантов передвижения: вперед, назад, вправо, влево, что позволит в дальнейшем формировать навык применения технического действия в нестандартных условиях).

9. Обучение с использованием партнера, моделируя различные практические ситуации в применении избранной техники (фото) [2].



Прямой удар ногой

На фото показаны варианты моделирования различных ситуаций в обучении прямого удара ногой.

Методика обучения с применением различных практических ситуаций позволяет наиболее эффективно формировать умение в применении техники ударов ногами, включенных в программу профессионально-прикладной физической подготовки.

В заключение стоит отметить, что владение техникой ударов ногами в совокупности с высокими профессиональными навыками: чувством дистанции, способностью предугадывать агрессивные действия противника — позволяет обеспечить безопасность силового задержания лиц, оказавших неповиновение законным требованиям сотрудника милиции, и осуществлять указанное задержание в минимальный промежуток времени.

1. Каранкевич А. И., Воронович Ю. В. Болевые приемы задержания и сопровождения : пособие. Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014. 128 с. [Вернуться к статье](#)

2. Левков Р. В. Самозащита без оружия : методические рекомендации. Могилев : институт МВД, 2017. 32 с. [Вернуться к статье](#)

3. Левков Р. В. О развитии гибкости в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь. Могилев : институт МВД, 2018. С. 107–114. [Вернуться к статье](#)